**План-конспект тренировочного занятия**

Тренер: Едгоров Х.Р.

Дата проведения: 07.03.2025г.

Место проведения: спортивный зал ЦФК и С ул. Республики, 123

Группа ТГ – 2, время проведения 08:30– 10:00

Тема занятия: «Совершенствование блокирования, одиночное, групповое».

Задачи: 1.Общеразвивающие упражнения;

2. Совершенствование техники блокирования;

3. Совершенствование техники выполнения блока (одиночного, группового);

4. Воспитание моральных и волевых качеств.

5. Развитие гибкости.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | Содержание | Дозировка | ОМУ |
| Вводная часть | Подготовка инвентаря , построение | 2 мин | Сообщение задач занятия |
| Подготовительная часть | Разминка:  Комплекс ОРУ | 15 мин | Следить за дыханием, тщательнее разминать мышцы и суставы |
| Основная часть | Упражнение № 1:  Имитация блокирования возле сетки, без мяча | 8 мин | Следить за: правильной техникой выполнения блокирования. а) Перед прыжком руки держим перед собой: ладони должны быть развёрнуты к сетке на уровне плеч, локти согнуты. б) Обращать внимание на руки в воздухе. Не расставлять руки слишком широко одна от одной, чтобы не было пространства для проскальзывания мяча. Раздвигайте пальцы как можно шире. в) Делая прыжок, нужно быть осторожным, чтобы не затронуть руками сетку. |
| Упражнение № 2:  Совершенствование техники блокирования в парах с мячом | 5 мин | Следить за: а) правильностью прыжка во время блокирования;  б) правильно набрасыванием мяча для блокирования. |
| Упражнение № 3:  Одиночное блокирование после нападающего удара | 10 мин | Следить за: а) нужно всегда находится близко к сетке в состоянии повышенной готовности б) правильной постановки рук; в) за прыжком во время блокирования и перемещением. |
| Упражнение № 4:  Групповое блокирование после нападающего удара | 15 мин | Следить за: а) когда формируется двойной или тройной блок, нужно постараться и выполнить его синхронно. |
| Упражнение № 5:  Двусторонняя игра с использованием данных комбинаций | 25 мин | Следите за правильным подбором позиций. |
| Заключительная часть | Комплекс упражнений на гибкость | 10 мин | Следить за правильным выполнением наклонов, и выпадов. Ноги в коленях не сгибать. |
|  | Построение, подведение итогов занятия, уборка инвентаря | 5 мин |  |
|  | всего | 90 мин |  |